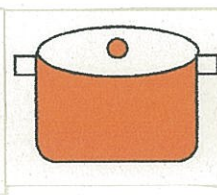


このレシピで
野菜が 130g
とれます♪

ここがスゴイ！！



カット野菜で楽ちん！

豆腐でふわふわ

豚玉お好み焼き



＜材料＞ 1枚分 (直径20cm)

- ・カット野菜 1袋 (約130g)
- ・豚こま肉 (又はバラ肉) 60g

A

- ・絹豆腐 1/2丁 (150g)
- ・卵 Mサイズ 1個 (50g)
- ・薄力粉 大さじ3杯 (27g)
- ・顆粒和風だし 小さじ1/2杯 (2g)

- ・サラダ油 適量

B

- ・お好みソース
 - ・マヨネーズ
 - ・かつお節
 - ・青のり
- お好みで

＜作り方＞

- ① Aをすべてボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ② カット野菜を①に入れて混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、
②を丸く広げ、上に豚肉をのせて焼く。
- ④ 焼き目がついたらムっくり返し、
裏面も焼く。
- ⑤ 皿にのせ、お好みでBを盛り付ける。

カット野菜は千切りキャベツや
ユールスローサラダ用が
オススメです！

